



УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора
ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ
Шурунова Е.Л.
«17» марта 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении окружной акции «Лови Дзен с ЦСМ», посвящённой Всемирному дню здоровья

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет условия организации и проведения областной акции «Лови Дзен с ЦСМ», посвященной Всемирному дню здоровья (далее - Акция), её организационное и методическое обеспечение, порядок участия в Акции и определение итогов.

1.2. Учредителем Акции является министерство образования Самарской области.

1.3. Организатором Акции является Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центра развития творчества детей и юношества «Центр социализации молодёжи».

2. Цели и задачи Акции

2.1. Акция нацелена на формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни и осознанному отношению к своему здоровью.

2.2. Задачи Акции:

воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью;

повышение уровня двигательной культуры обучающихся;

активизация навыков снятия статического напряжения, утомления;

повышение уровня умственной работоспособности;

развитие и активизация практических навыков по выходу из стрессовых ситуаций, управления эмоциональным состоянием.

3. Участники Акции

3.1. В Акции могут принимать участие команды обучающихся образовательных организаций Самарской области в возрасте 6 -16 лет.

3.2. Участие в Акции означает согласие авторов на последующее использование в некоммерческих целях предоставленных материалов или их элементов.

4. Руководство Акции

4.1. Подготовку и проведение Акции осуществляет Оргкомитет (Приложение 1).

4.2. Оргкомитет оставляет за собой право изменить условия настоящего Положения (за исключением требований к материалам), разместив информацию на сайте ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ - <http://цсмсамара.рф>, а также на официальной странице: <https://vk.com/csmsamara63>

5. Порядок проведения Акции и требования к материалам

5.1. Акция проводится с **7 по 14 апреля 2025** года.

5.2. Для участия в акции необходимо до **18.00 4 апреля 2025** года подать заявку путем заполнения электронной формы по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/67e014cdd046888304d8740d/>

5.3. Темой акции станет создание «физкультминутки» «Двигайся в ритме».

5.4. Участникам акции необходимо придумать провести на своей территории «физкультурную минутку», а также подобрать плейлист, соответствующий теме задания. В ходе создания «физкультминутки» необходимо донести информацию о пользе двигательной активности для обучающихся.

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья обучающихся является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном режиме. В связи с тем, что

суточная активность обучающихся заметно снижается, возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности обучающихся в учебное время. Именно поэтому необходимо уделить особое внимание использованию «физкультминуток» в период проведения уроков.

5.5. Основные требования к созданию «физкультминутки»:

- «физкультминутка» должна включать в себя небольшой комплекс физических упражнений;
- в состав физкультминуток нужно включать 2-3 упражнения на формирование осанки, 2-3 для плеч, 2-3 для пояса, 2-3 для рук и туловища;
- упражнения должны быть составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц;
- длительность видеоролика с физическими упражнениями составляет 1,5 – 2 минуты.

5.6. Основные требования к созданию «плейлиста для физкультминуток»:

- плейлист должен содержать 2-3 музыкальные композиции;
- музыкальные композиции должны стимулировать двигательную активность обучающихся, быть ритмичными и динамичными;
- музыкальные композиции могут быть без слов;
- если в музыкальной подборке присутствуют песни, то они должны быть на русском языке и носить смысловую нагрузку, соответствующую теме акции;
- плейлист с музыкальными композициями выкладывается на страничке в социальной сети образовательной организации, класса или объединения под постом с «физкультминуткой».

5.7. До 14 апреля 2025 года необходимо разместить видеоролик с проведением «физкультминутки», а также подборку музыкального сопровождения к «физкультминутке» на странице социальной сети организации, класса или объединения с хештегами #ЛовиДзенЦСМ #Мое_здоровье

5.8. Прислать в адрес Оргкомитета ped.konkurs.csm@yandex.ru ссылки на страницу в социальной сети, где размещен видеоролик с «физкультминуткой» до 14 апреля 2024 года включительно.

6. Подведение итогов Акции

6.1. Итоги Акции подводятся решением Оргкомитета.

6.2. Все участники, приславшие ссылки на размещение материалов акции, получают сертификат участника Акции.

6.3. Сертификаты будут разосланы участникам до 30 апреля 2025 года на электронные адреса, указанные при подаче заявок.

7. Контакты

Контактные данные ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ: 443010, г. Самара, ул. Куйбышева, 131, каб. 26, 8(846) 333-58-41

Жилякова Юлия Викторовна, Рящикова Мария Александровна

Е-mail: ped.konkurs.csm@yandex.ru

Сайт ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ – цсмсамара.рф.

Официальная группа в социальных сетях: <https://vk.com/csmsamara63>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к Положению
о проведении окружной акции «Лови Дзен с ЦСМ»,
посвящённой Всемирному дню здоровья

ОРГКОМИТЕТ

1. Шурунова Елена Леонидовна, и.о. директора ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ;
2. Рящикова Мария Александровна – заместитель директора по методической работе ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ;
3. Краснова Анна Александровна – заведующий Центром профилактической работы ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ;
4. Жиликова Юлия Викторовна – педагог-психолог ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ.